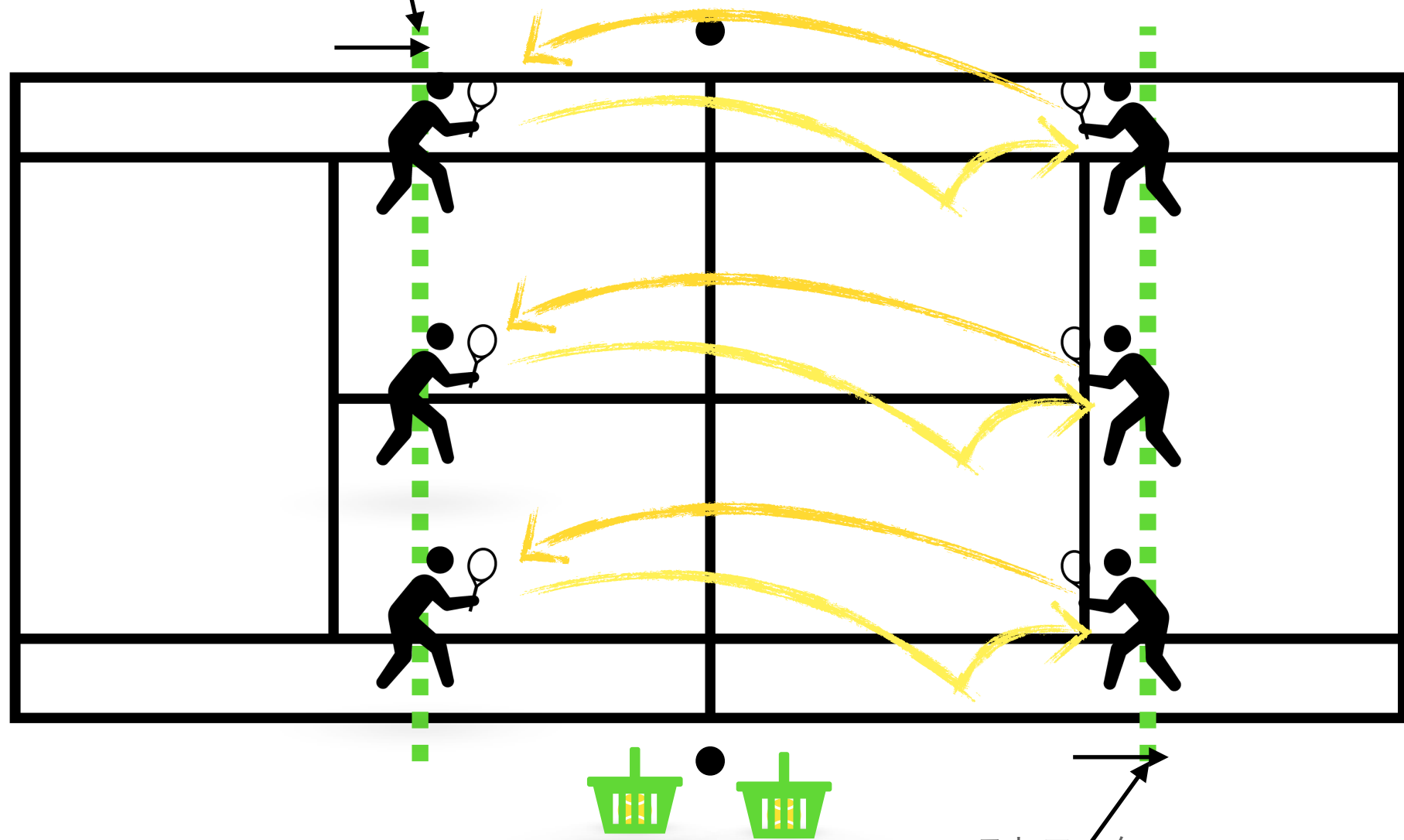


ボレー対ストローク（ショート）

ボレー
サービスラインから1歩前あたりでポジション固定
ストロークの人の手前には落ちるようにコントロール



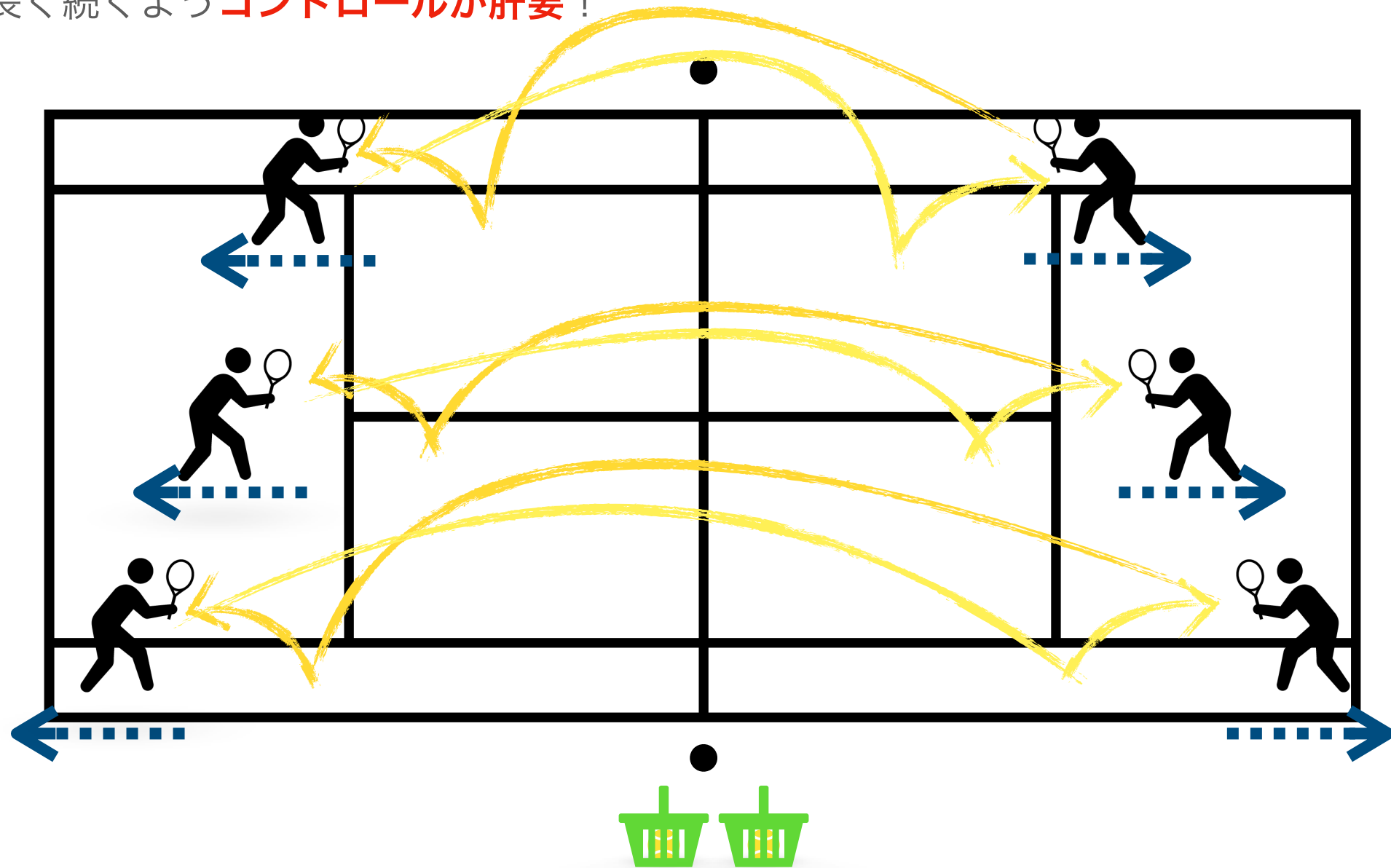
ストローク
サービスラインから1歩後ろあたりでポジション固定
ボレーの人がハーフボレーを打たなくて済むようにコントロール

ショートラリー→ロングラリー

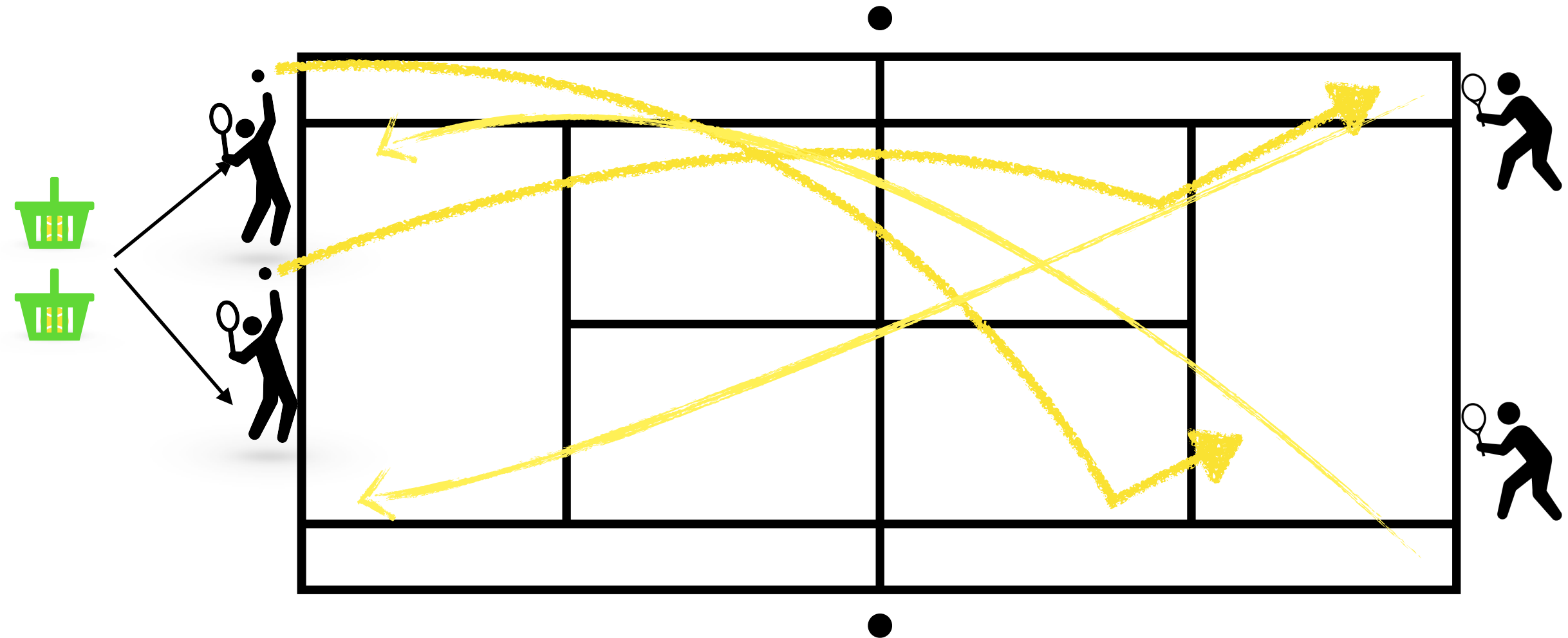
最初の1分程度はショートラリー

1球打つたびにポジションを1歩ずつ下げてロングラリー

長く続くよう**コントロールが肝要**！

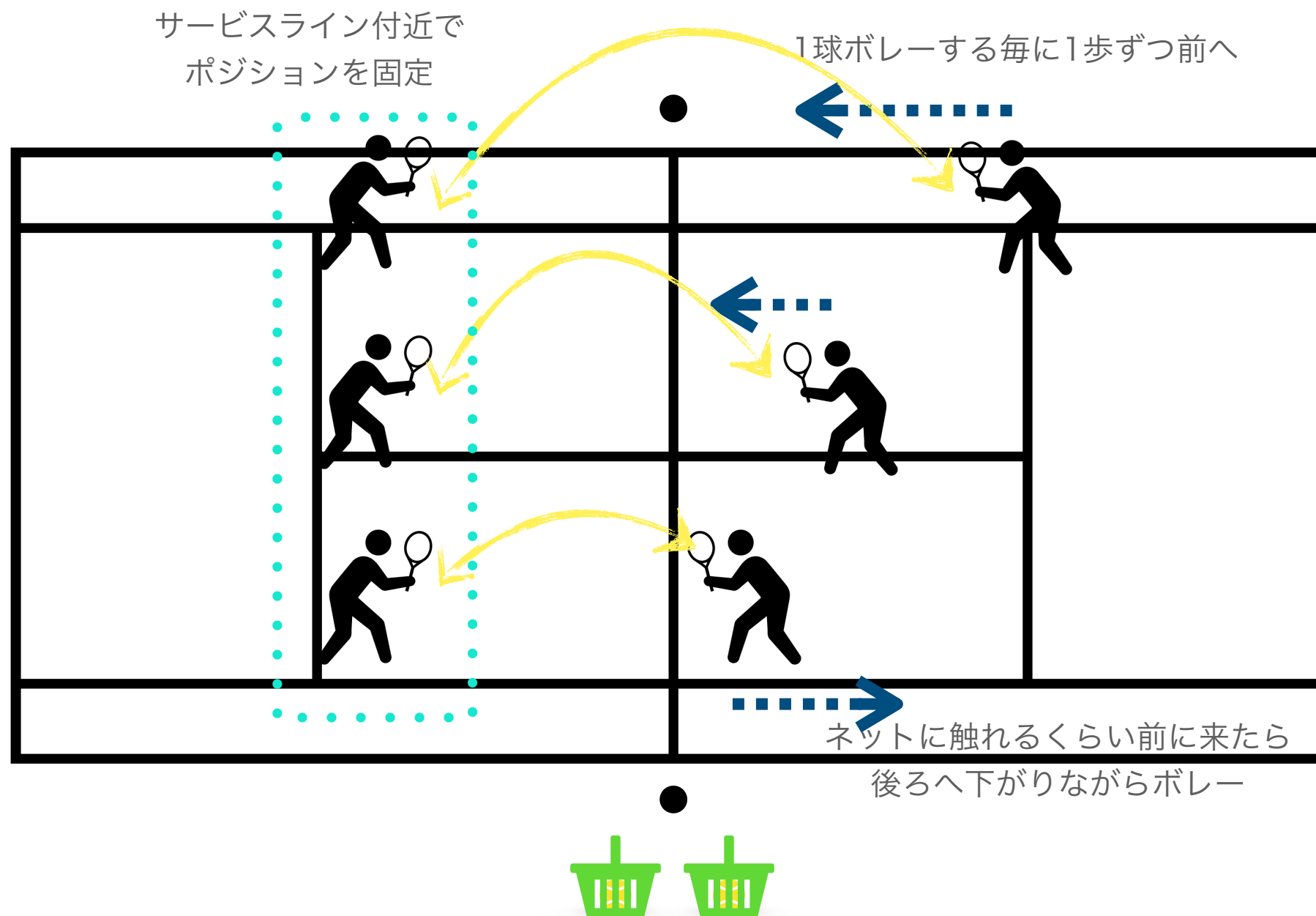


サーブ→リターン



時間が経ったら2人ずつローテーション

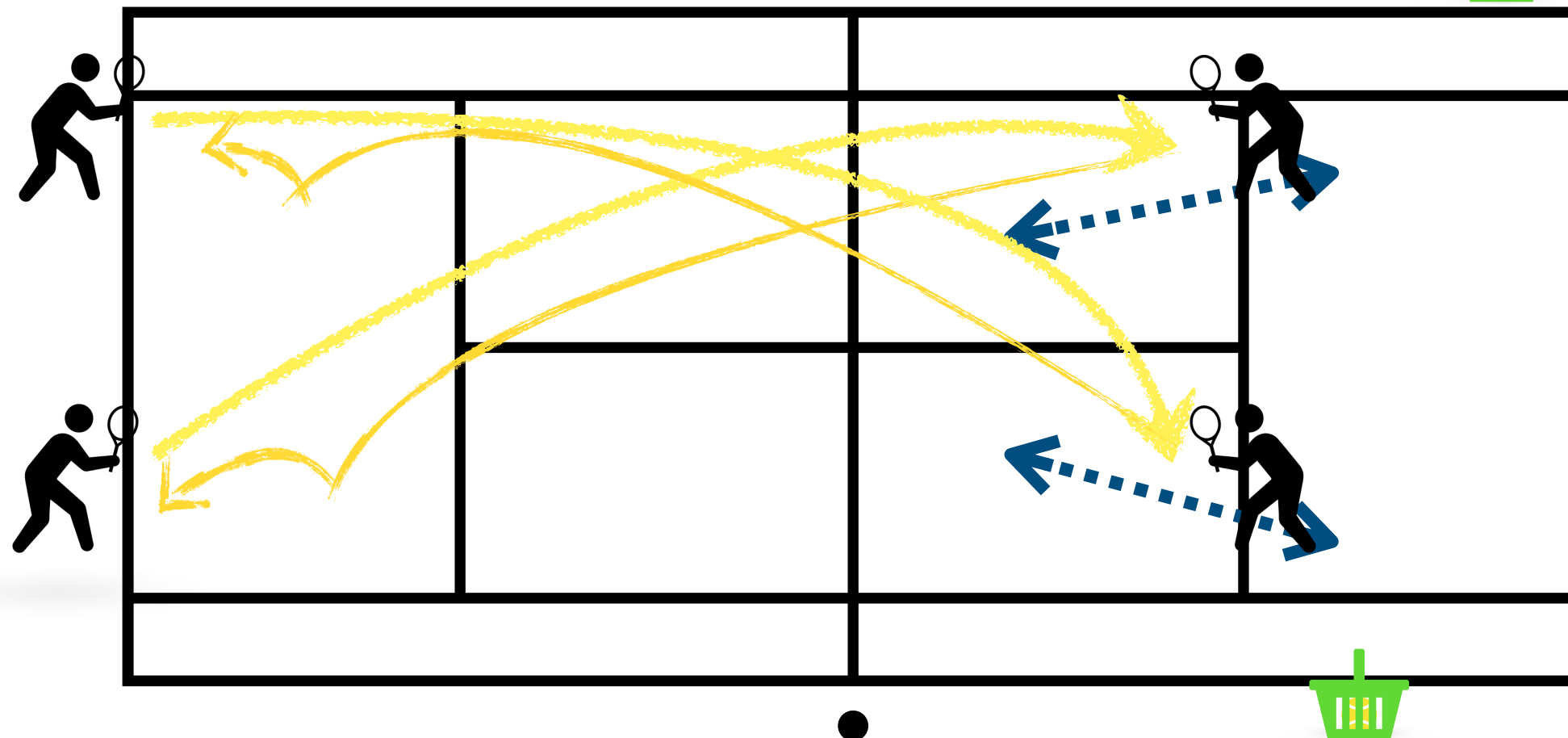
ボレー対ボレー(易)



ボレー対ストローク (クロス)

ストローク
ベースラインから

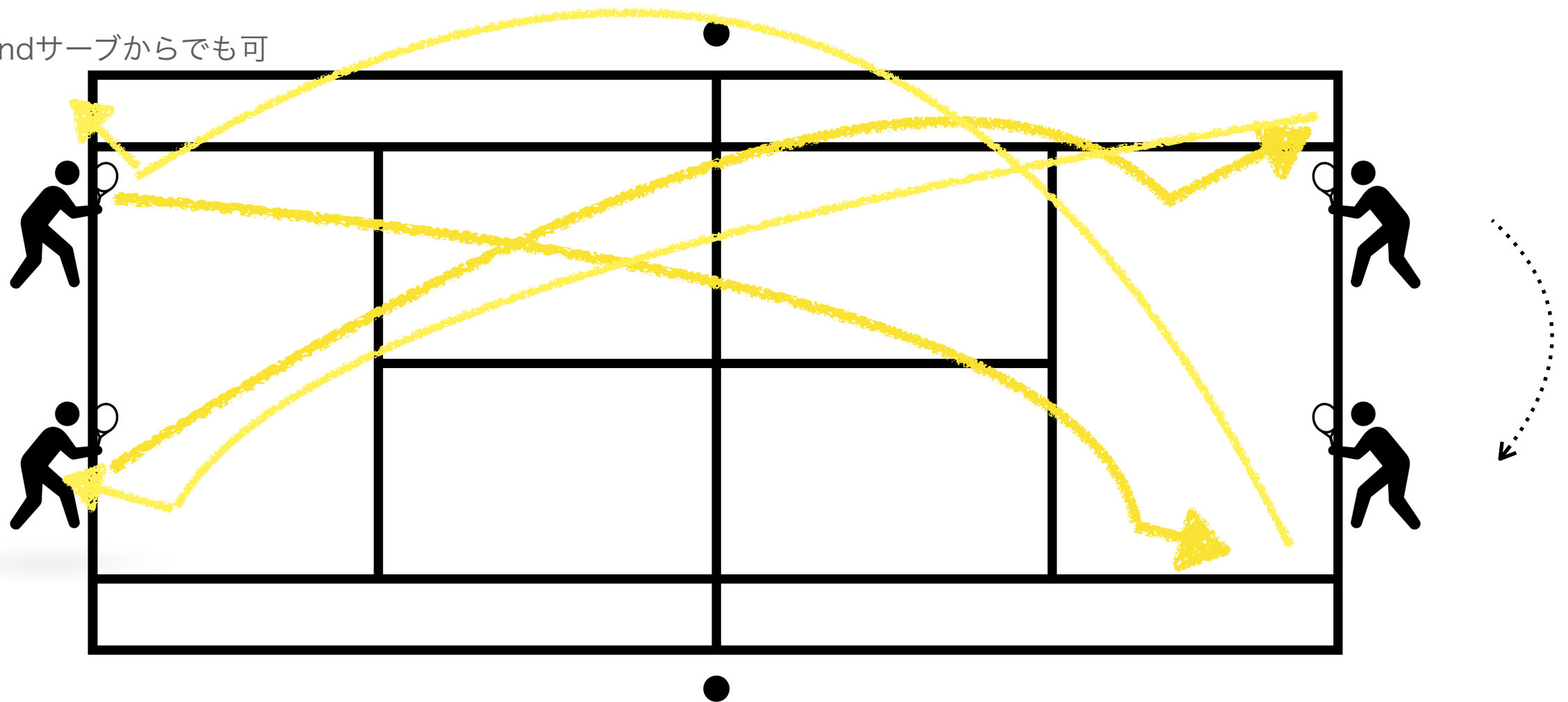
ボレー
サービスラインから



時間が経ったらじゃんけんでローテーション

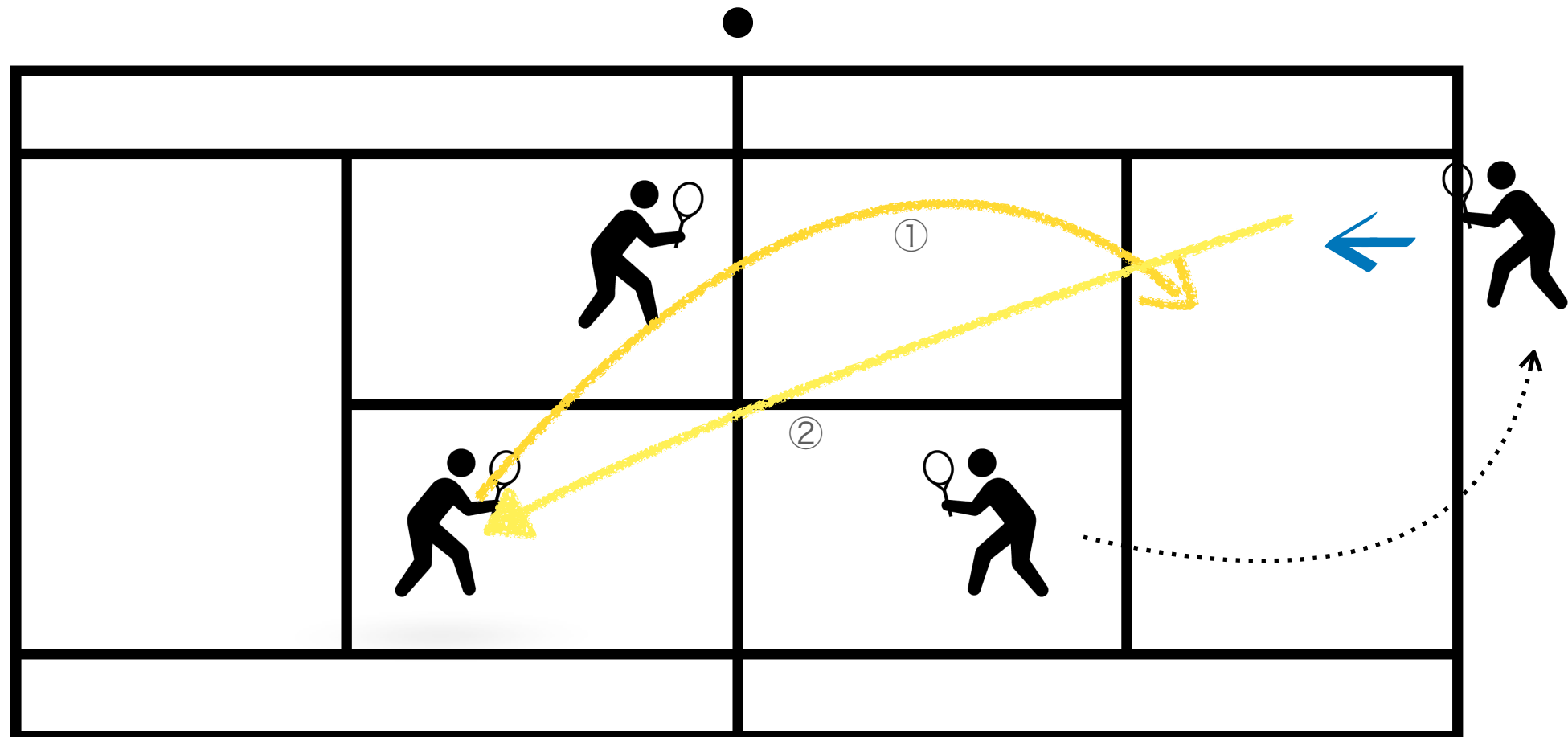
ベースラインからのラリー（クロス）

球出しは2ndサーブからでも可



時間が経ったらじゃんけんでローテーション

ゲーム形式（並行陣対雁行陣）



- ① サービスラインの少し後ろくらいに球出し
- ② クロスにアプローチを打って前へ

以降はコート全部使う
合計4ポイントでローテーション（じゃんけんで）